le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec Vol. 24, nº 3, juin-juillet 2006

Mot de la rédaction

À L'OCCASION DE L'ASSEMBLÉE régionale d'avril, des rencontres conjointes ont permis aux responsables des comités de *La Vigne* et des publications de se réunir pour échanger sur leur tâche respective. Les participants à cet atelier étaient très satisfaits de cette rencontre, à tel point qu'ils ont souhaité pouvoir répéter l'expérience plus d'une fois par année. Le résumé de cette rencontre a été préparé par une des participantes, Marie-Pierre L.

Malheureusement, la réunion conjointe des comités des Centres de traitement n'a rassemblé que deux serviteurs, ce qui fait dire à Célyne, la responsable régionale, qu'il reste beaucoup de travail à faire pour revitaliser ce comité.

Le résumé d'un atelier du dernier inventaire régional (communication - information) est présenté par Marguerite H. alors que Robert P. nous donne un aperçu de la journée de partage sur le thème de la Conférence qui a eu lieu sur la Côte-Nord.

Cette fois-ci, le penseur nous transmet sa vision de ce qu'on appelle l'ivresse mentale, sujet rarement abordé dans notre littérature; pourtant, cet état peut avoir de graves conséquences s'il n'est pas détecté et contré adéquatement.

Suite à l'invitation du *Nordet* parue dans le Vol 24, no 1 (février-mars 2006), où nous suggérions un guide pour les serviteurs qui voudraient partager leurs expériences de service, nous avons déjà reçu deux réponses que nous nous empressons de publier.

Et nous sommes très heureux d'accueillir une nouvelle recrue dans l'équipe du *Nordet*; bienvenue à Marie-Pierre L.

***Lucille L., responsable du comité du* Nordet**

Le Nordet, bulletin des membres AA de la Région Nord-Est du Québec, est une publication bimestrielle. *Le Nordet* publie des articles sur les services, la structure et les Traditions AA, des témoignages de serviteurs, anciens et actuels, etc. Le bulletin évitera, en général, de publier des témoignages de rétablissement.

Les articles publiés dans *Le Nordet*, directement ou sous forme de citation, sont rédigés par des membres AA. Ils n'engagent pas la responsabilité du mouvement AA en tant qu'association, ni celle des membres AA de la Région Nord-Est du Québec.

Les lecteurs et lectrices qui ont des commentaires à formuler peuvent écrire au responsable du *Nordet*, à l'adresse du bureau régional. *Le Nordet* accorde un droit de réplique à toute personne se sentant lésée par un article publié dans ses pages. En règle générale, cependant, le bulletin ne publiera pas de réplique à une première réponse, afin d'éviter les polémiques.

Adresse du bureau régional :
Région Nord-Est du Québec
2350, av. du Colisée, bureau 2-17
Québec (Québec) G1L 5A1
Téléphone : (418) 523-9993
Télécopieur : (418) 523-9997
Courriel :

Abonnement :
Nombre de numéros : 6 par année.
Coût de l'abonnement : 6$.

UNE JOURNEE DE NORDET

Quoique c'était peut-être le suroît plutôt que le nordet qui sévissait en cette belle journée d'avril, ensoleillée mais venteuse, n'ayant jamais été très versée en science des points cardinaux. Ceci dit, l'assemblée a débuté par le mot de bienvenue du président, Alain D., qui a rappelé aux gens d'essayer de s'en tenir à une intervention de 3 minutes, ce qui a été respecté par la très grande majorité des participants ; tous ont ainsi pu s'exprimer tout en n'étirant pas inutilement la réunion.

En réponse à certaines personnes qui se demandent s'il est pertinent d'envoyer des ex délégués et des membres de l'exécutif animer la journée de partage sur le thème de la Conférence plutôt que de choisir les RDR locaux afin de diminuer les dépenses de transport, on rappelle que ce sont les membres eux-mêmes qui ont souhaité mieux connaître les membres de l'exécutif lors d'un inventaire régional précédent. Quoi de plus approprié que cette activité pour faire connaître les membres de l'exécutif dans les différents secteurs. De plus, le but de cette journée étant de faire partager aux membres l'esprit de la Conférence, les mieux placés pour cela sont certes les ex délégués puisqu'ils y ont déjà participé.

Puisque l'organisation du rassemblement provincial est pratiquement complétée, Michel se prépare fébrilement à assister à sa deuxième Conférence des Services généraux. Comme il de dit lui-même, la première fois tu es tout énervé parce que tu ne sais pas dans quoi tu t'embarques alors que la deuxième fois, tu es tout énervé parce que tu sais dans quoi tu t'embarques! D'autant plus qu'il aura une présentation à faire, et que c'est toujours plus stressant lorsque c'est en anglais.

Suite à la page 8

SOMMAIRE

Mot de la rédaction ; Assemblée régionale 2 et 8
Rencontre conjointe : (La *Vigne* et publications) 3
Atelier de l'inventaire régional :
- Communication et information 4
Journée de partage sur le thème de la Conférence
- Sur la Côte-Nord 5
Les réflexions du penseur 6
Le groupe d'attache 7
Parole aux serviteurs 9
Le coin de l'humour 9
Le leadership 10
Les Concepts (9e) 11
Calendrier 12

Et vive *LA VIGNE AA* et les publications!

DEPUIS QUELQUES TEMPS maintenant, durant les assemblées régionales, se tiennent des ateliers entièrement dédiés aux comités. Le 8 avril dernier, ce fut le tour des Comités des publications et des Comités de *LA VIGNE AA* de la Région 89 de se réunir. Vingt et un membres ont pris part à cet atelier qui était animé par Roger B., Responsable du comité régional.

Premièrement, la parole fut donnée aux responsables du Comité des publications du district 89-07. Denis G. et Gérald T. ont présenté un tout nouveau document, ***Présentation des publications AA***, qui est appelé à remplacer un assez vieux confrère, que plusieurs connaissent, c'est-à-dire ***Le Responsable à la Littérature***. Clairement divisé, on y retrouve une section qui fait plusieurs suggestions très intéressantes au nouveau Représentant des publications. Le cœur du document présente évidemment l'ensemble des publications AA. Une « cartouche » introduit la publication suivie d'un texte de présentation de ladite publication ainsi que toutes les références qui ont servi à la composition du texte en question. On retrouve une section entièrement dédiée à *LA VIGNE AA* car bien que cette revue ne soit pas une publication approuvée par la Conférence (pas plus que le *Grapevine* d'ailleurs) elle n'en est pas moins un réel témoignage de l'expérience, de la force et de l'espoir des membres AA du Québec. Il y a aussi un guide pratique pour placer une commande au BSG à New York (pour les commandes placées par téléphone, il est possible de parler à quelqu'un en français).

Ensuite, ce fut mon tour de présenter le ***Recueil d'extraits des publications approuvées par la Conférence des Services généraux des AA et de AA Grapevine, Inc.*** Ce recueil est une initiative du Comité des publications du Bureau Central des Services de Québec (BCSQ). Ce bureau regroupe les districts 04, 06, 12, 13 et 16 de la Région 89. Dans ce cas-ci, les textes qui présentent les publications AA sont en tout temps des extraits, donc pas de résumé ou autre type d'écrit. Pour les 16 « livres et autres documents » que l'on retrouve dans le recueil, ce sont les textes des Avant-propos ou des dos de livres qui furent reproduits pour présenter ces publications. Quant aux 51 « dépliants ou brochures », un sous-comité de 5 membres a été formé. Ces membres ont entièrement lu tous les dépliants et toutes les brochures. Des extraits ont été choisis, choix qui furent validés par tous les membres du sous-comité. On retrouve aussi une liste qui présente les publications selon l'ordre alphabétique et une autre liste qui les présente par thème. Cette dernière permet de trouver une publication de façon intuitive. Autre particularité, bien que ce recueil sera probablement utilisé surtout par les Représentants des publications, il est destiné à tous les membres des AA.

Guy I., responsable du Comité des publications du BCSQ, raconte comment, il y a presque deux ans, il a découvert que le BSG de New York offrait un service aux responsables des publications. Il faut toutefois savoir qu'au BSG de New York, ils utilisent le mot « président » alors que ici on utilise les mots « responsable » ou « représentant ». En s'inscrivant, le membre reçoit une pochette de bienvenue, un abonnement au *Box 459* et trois ou quatre rapports par année sur les activités du Comité des publications au BSG. Tout cela est extrêmement intéressant et aussi très pertinent.

Quant à *LA VIGNE AA*, et malgré l'absence d'un invité qui devait faire une présentation spéciale sur les activités des Éditions de *La Vigne*, le témoignage des membres présents a fait ressortir quelques préoccupations par rapport à *LA VIGNE AA* et aussi le désir d'en faire la promotion d'une façon plus assidue. Dans cet esprit et dans le but de faciliter le travail des membres, Roger B. fait savoir que tous les outils actuels pour promouvoir *LA VIGNE AA* seront révisés et aussitôt rendus disponibles pour tous les membres s'occupant soit des publications ou de *LA VIGNE AA*.

Cet atelier fut une extraordinaire plateforme d'apprentissage : tous ont appris quelque chose de nouveau, plusieurs sont repartis avec les coordonnées d'un autre membre et surtout, les responsables des publications ont témoigné un réel intérêt pour *LA VIGNE AA* et les responsables de *LA VIGNE AA* ont, quant à eux, témoigné un réel intérêt pour les publications. Ces nouvelles façons de penser sont très certainement le présage d'un futur travail d'équipe entre les responsables des publications et de *LA VIGNE AA*.

En terminant, pour ceux qui voudraient se procurer un des deux documents présentés à cet atelier ou encore s'inscrire comme « président » des publications auprès du BSG de New York, contactez Roger B. via le site Internet ou Johanne G., Responsable du bureau régional.

Marie-Pierre L., Responsable du communiqué,
Comité des publications du BCSQ

Inventaire régional : Résumé des ateliers

Au cours de la fin de semaine de l'inventaire régional, la journée de samedi a été consacrée à 4 ateliers qui ont permis aux serviteurs de s'exprimer sur différents sujets touchant la région. Les résumés de ces ateliers sont publiés dans le *Nordet*, à raison d'un atelier par numéro. Voici donc le résumé de l'atelier C intitulé :

COMMUNICATION – INFORMATION

Cahier régional :

Le cahier régional est utilisé par les RDR, mais beaucoup trouvent la présentation, et surtout, sa reliure fort malcommode. Son contenu est adéquat (100% de satisfaits); il est plus clair et plus simple que le *Manuel de Service.*

Recommandation :
Le système de reliure doit être refait même si ça coûte un peu plus cher.

La Communication – trop ou pas assez ?

La chaîne Région – RDR – RSG n'est pas réellement efficace, mais la chaîne qui va du RSG à la région fonctionne encore plus mal. C'est au niveau RSG – RDR qu'il faut porter l'effort. Les RSG sont souvent mal formés, mal encadrés, donc timides et peu motivés : ils ne s'expriment pas. Quoi faire ? Mieux choisir les RSG; par exemple, il faudrait veiller à choisir un RSG qui a commencé par le commencement : café, accueil, animation et surtout, substitut. Et il faudrait les aider, les encadrer, les stimuler, leur donner le goût de se former et de s'exprimer. En un mot, leur donner un parrain de service.

L'écrit est un outil de complément fort utile de la communication orale. Le RDR peut passer de l'info dans le Bulletin mais avec l'accord des RSG. On suggère que les RSG s'habituent à prendre des notes. L'information n'est pas toujours donnée à la bonne place, ni au bon moment En assemblée, le RSG devrait éviter d'aborder des questions financières, administratives et surtout du jargon du genre : « le CMP a démissionné pour devenir ARDR; par contre on a un candidat pour la 12ième qui veut être déchargé du CDT… » Tout cela peut, et doit être expliqué en réunion d'affaire. Encore une fois, il faut expliquer au RSG comment faire. Le site Web peut servir à diffuser de l'information, mais à titre de complément de la communication directe, écrite ou orale.

Puisque le parrainage de service est défaillant, et le parrainage de groupe aussi, il faut remettre ces concepts à la mode, ça presse. Une suggestion intéressante pour les gros districts : créer un « comité de parrainage de service ».

Recommandation en forme de question :
Trouvez-vous normal que sur 321 groupes, il manque 279 adjoints ou substituts ? Alors, retroussons nos manches, chacun de nous est concerné.

Formation pour les serviteurs – Quels moyens pouvons-nous prendre ?

Un séminaire sur la conscience de groupe éclairée (suggéré à l'inventaire de 2003) ne serait pas une bonne idée du point de vue de formation Une conscience ne peut être éclairée que de l'intérieur, pas par un professeur (voir la 2ième Tradition).

Les inventaires de groupe, de district et de région sont indispensables pour avoir une conscience de groupe éclairée; on se remet en question, on avance et on se fait de nouveaux amis. Encore faut-il que les questions soient pertinentes, ciblées et qu'on écoute activement les voix des plus timides. Plus jamais de réponse du genre : *consulte ta conscience de groupe !* Certains souhaiteraient qu'on en revienne à un inventaire de région en séance plénière, sans « ateliers », et avec un modérateur d'une autre région possédant une solide expérience des services.

Les aptitudes sont importantes dans ce qu'on fait dans les services. Mais l'aptitude ne remplace pas la bonne volonté et l'enthousiasme. C'est un « plus » intéressant.

En résumé : une attitude pleine de gratitude m'aide à développer mes aptitudes.

Littérature :

La littérature est suffisante dans son ensemble, mais sous-utilisée. Par exemple, *Le groupe AA, là où tout commence* n'est pas assez connu et *Le Nordet* n'est pas assez utilisé comme source d'information par les RSG.

Recommandation sur le chapitre Formation
Le parrainage est primordial et indispensable pour avoir de bons serviteurs. L'attrait du parrain, une attitude aimante et positive vont être le ciment de la formation et de la motivation de la relève. Quand à la littérature, de l'avis général, elle est mal connue et mal utilisée.

Marguerite H., secrétaire d'atelier

Journée de partage sur le thème de la 56e Conférence des Services généraux

Le monde évolue. Qu'en est-il du message AA ?

Le message AA est toujours d'actualité, selon les membres présents à la Journée de partage sur le thème de la Conférence tenue les 18 et 19 mars dernier à Sept-Îles et à Baie-Comeau. C'est en effet ce qui se dégage des riches échanges qui ont animé les participants dans ces deux villes de la Côte-Nord.

Pour la 15e année d'affilée, j'ai eu le privilège, à titre d'ex-délégué (Groupe 41), d'animer la Journée de partage sur le thème de la Conférence, autrefois la Journée du délégué. Plus qu'un privilège, cette année, cela a été un véritable bonheur, car j'ai eu le plaisir de faire la route (plus de 1 300 km aller-retour) avec le secrétaire de la région, Alain E., avec qui j'ai pu parler le « langage du cœur » pendant de longues heures. Ce fut une fort belle découverte, que celle de cette âme amie.

Il fut tout aussi passionnant de découvrir la richesse et la variété des opinions des membres sur le thème de la 56e Conférence. Celui-ci en couvrait large, cette année : « Le parrainage, le service et l'autonomie financière dans un monde en évolution ». Mais que ce soit à Sept-Îles, samedi, ou à Baie-Comeau, dimanche, il a d'abord fallu absorber les questions suggérées pour discussion. Elles n'étaient pas toutes faciles à assimiler. Ce fut donc le premier défi pour les quelque 10 ou 12 participants présents respectivement aux deux endroits.

À la première question, sur la transmission du message dans un monde en évolution, comme un peu partout, on a d'abord relevé les nouvelles technologies, dont Internet, mais on continue de croire que rien ne peut remplacer totalement une réunion AA en personne. Par contre, on admet que ces nouvelles technologies d'information et de communication peuvent aider à une meilleure transmission du message, entre autres auprès des isolés et des communautés éloignées partout dans le monde.

Il a aussi été question de l'âge des membres et des différences générationnelles, des multiples dépendances, des références par les tribunaux et les maisons de thérapie, de l'évolution des mœurs, des valeurs plus matérialistes et individualistes du monde actuel, de la vitesse... Mais toujours la réponse à ces défis est la même : accueil, écoute et parrainage.

La deuxième question portait sur les Traditions, que Bill avait d'abord appelé, il y a 60 ans, « Douze points pour assurer notre avenir ». D'emblée, les participants et participantes se sont dits convaincus que nos Douze Traditions jouent toujours un rôle majeur pour l'avenir de notre association. Tout en aidant le mouvement à faire face aux défis de l'évolution, elles permettent à AA de demeurer autonome, d'éviter les écueils de la société actuelle et de continuer à transmettre le message aux alcooliques qui souffrent encore.

On a redit le lien qui existe entre parrainage et littérature et invité non seulement les serviteurs, mais les membres en général à bien lire les Douze Traditions expliquées pour mieux les comprendre, les appliquer et les défendre.

La troisième question amène à se pencher sur le lien entre l'autofinancement et le service. Le mot clé, ici est « responsabilité », mais on a aussi insisté sur le grand sentiment d'appartenance que peut procurer l'implication. Quant à la Septième Tradition, on a souligné le lien qu'elle permet de créer avec l'ensemble du mouvement en Amérique du Nord et dans le reste du monde. Si on entend régulièrement que le service, c'est la gratitude à l'œuvre, la Septième Tradition, elle, assure la liberté du mouvement : la survie du mouvement ne dépend que de ses membres.

La quatrième question se présentait comme un rappel des trois précédentes et une occasion de résumer les fructueux échanges de la journée. C'était l'occasion de redire l'importance du partage, des Traditions, mais aussi de l'adaptation à un monde en évolution, en mouvement. En d'autres termes, la permanence du message AA ne s'oppose pas à l'évolution du monde, si on sait faire preuve d'ouverture d'esprit et de tolérance.

Je veux souligner la généreuse contribution, pour la prise de notes, de deux responsables de districts, Fernand L., ex-RDR du District 10, et Gilles P., actuel RDR du District 09. Merci aussi aux membres présents avec qui le riche partage AA s'est prolongé lors du repas après la rencontre.

La semaine de la 56e Conférence des Services généraux est maintenant chose du passé, mais son message, malgré ses 71 ans, demeure plus actuel que jamais.

Robert P., ex-délégué (Groupe 41)

LES RÉFLEXIONS DU PENSEUR

L'IVRESSE MENTALE

Pour couvrir ce sujet, j'ai dû faire des recherches et me référer à certaines sources dont la plus explicite n'est pas une publication AA. Mais les définitions employées pourraient toutes se retrouver dans la littérature AA et se rapprochent de la définition de « sobriété sèche » ou « dry drunk », terme que nous connaissons bien.

J'étais très indécis à explorer ce sujet. Puisque *Le Nordet* est une publication surtout vouée aux services et se veut un outil pour les serviteurs, je ne voyais pas le lien. Mais mes recherches m'ont appris que les serviteurs n'étaient pas à l'abri des attitudes et des comportements qui peuvent amener un membre à une sobriété sèche et à l'ivresse mentale.

Donc, au risque de me faire lapider sur la place publique, voici une explication du syndrome de l'ivresse mentale.

DÉFINITIONS :

SYNDROME : — *au sens propre* : Association de plusieurs symptômes, signes ou anomalies qui caractérise une maladie ou une affection (domaine médical) ; — *au sens figuré* : Ensemble de comportements particuliers à un groupe humain ayant subi une même situation traumatisante.
IVRESSE : Condition pathologique résultant ordinairement de l'abus d'alcool.
MENTALE : Relative aux fonctions intellectuelles ; qui s'effectue dans l'esprit.

Quand un alcoolique **abstinent** se comporte comme s'il avait consommé de l'alcool, nous devons chercher l'explication de ce comportement ailleurs que dans la consommation abusive d'alcool ; donc, c'est dans l'aspect mental (l'esprit) que réside la réponse. Il est très rare qu'un alcoolique en ivresse mentale réalise par lui-même que son comportement est anormal. Encore une fois dans AA, l'aide d'un parrain responsable est indispensable pour sortir de cet état d'esprit maladif.

Voyons maintenant certains traits de comportement qui peuvent se manifester :

1. La surestimation de soi
2. La folie des grandeurs
3. Il exagère sa propre importance
4. Il dépend des autres
5. Il se valorise en essayant de se montrer très intelligent
6. Son jugement devient altéré (je le sais, je le sais)
7. Il vit au-delà de ses moyens
8. Sa conduite est irréelle suivant les circonstances, elle varie du ridicule à la cruauté
9. Il ramène tout ce qui l'entoure à son MOI. L'ALCOOLIQUE EN IVRESSE MENTALE SEMBLE IGNORANT DES BESOINS ET DES SENTIMENTS DES AUTRES.
10. Il juge les autres en terme de bonté ou de méchanceté et son évaluation est inadéquate
11. Il en arrive à se juger lui-même très sévèrement, donc on détecte chez lui un profond sentiment de culpabilité.
12. Il parvient à déguiser ce sentiment en soumettant ses proches au même système rigide d'évaluation qu'il s'applique à lui-même
13. A la base, son attitude est faussée, même si ses jugements ont un certain degré de vérité
14. Il devient indigné ou déprimé si ses désirs ou ses exigences ne sont pas immédiatement satisfaits, si ses efforts n'obtiennent pas une récompense immédiate ou encore, si son besoin de soulager immédiatement sa tension et sa fatigue n'est pas comblé
15. Souvent surviennent des attitudes d'immaturité. Il se comporte en enfant, et les principales caractéristiques de cet alcoolique sont qu'il veut fuir, aller ailleurs et tout abandonner.

Je crois que c'est suffisant pour faire le tour de la question. Tous les alcooliques frappés par ce virus ne montrent pas les 15 comportements cités. Quelques-uns sont suffisants pour rendre la vie invivable à la victime et à son entourage. Et aucun alcoolique n'est immunisé contre ce virus. Alors, Que faire ?
Ne reconnaissons-nous pas ces comportements ? Ils sont réellement propres à l'alcoolique malheureux qui semble avoir omis quelque chose de très important dans son cheminement : un bon parrain qui ne se contente pas de dire ce que l'on veut entendre. Une recherche spirituelle, un inventaire bref mais quotidien et surtout, surtout, l'assistance aux réunions avec un esprit ouvert.

Bien que cet exposé ne soit pas directement tiré d'une littérature publiée par AA, je crois que ces attitudes et comportements sont retrouvés dans la littérature si on se donne la peine de les rechercher.

Il semble évident que la lecture quotidienne des *Réflexions de Bill* et des *Réflexions quotidiennes* nous apporte presque tout ce dont nous avons besoin. Pour le reste… C'est à chaque individu de trouver ses propres réponses.

LE PENSEUR

LES BIENFAITS DU GROUPE D'ATTACHE ou le sentiment d'appartenance à un groupe

Les groupes d'entraide comme les groupes AA sont essentiellement des lieux de partage et d'échange d'expériences vécues, où l'on s'aperçoit que les souffrances, les problèmes, les difficultés sont similaires, que la maladie est la même ; c'est alors que le sentiment d'appartenance va prendre corps et se renforcer au fil des rencontres, et permettra aux membres du groupe de: vivre l'amitié: J'ai besoin qu'on m'aime et au sortir de l'alcool, le geste affectueux dans l'entourage est plutôt rare.

Dans le groupe, je reçois la chaleur de l'amitié.

- se sentir aidé de façon désintéressée : se sentir aidé sans contrepartie, c'est un sentiment qui touche souvent profondément ; voilà qui renforcera aussi le sentiment d'appartenance.
- s'identifier : Découvrir ses points forts, prendre conscience de ses manques et de ses limites, avoir une meilleure connaissance de soi par l'écoute des autres et de son propre vécu. -se sentir soutenu, surtout en début d'abstinence ou même encore dans l'alcool ; si je me sens soutenu, la désespérance s'estompe, le courage revient, les pensées suicidaires disparaissent.
- se sentir compris et non jugé : Il est très rassurant d'être dans une atmosphère de compréhension sans jugement.
- accepter et d'intégrer progressivement d'être dépendant de l'alcool : Comprendre est une chose, accepter en est une autre, et intégrer le fait d'être alcoolique en est encore une autre. Aller régulièrement au groupe, dire ses petits bonheurs, ses déconvenues, ses frustrations, ses réussites, aide peu à peu à intégrer cette chose, repoussée si longtemps, être un Alcoolique. Le terme est démystifié au sein du groupe.
- concrétiser l'espoir d'en sortir : les autres me communiquent une bouffée d'énergie. Ils y sont arrivés, pourquoi pas moi. L'espoir motive, l'espoir donne de l'énergie.
- sortir de la solitude : l'angoisse de la solitude peut être terrible, le groupe comble en partie cette angoisse existentielle.
- trouver une famille de substitution (la vie affective): Se retrouver en début d'abstinence avec un grand vide autour de soi est une rude épreuve.
- vivre sa souffrance du manque sans reboire : Alors que toute ma vie j'ai utilisé l'alcool pour faire face à mes difficultés et à mes émotions, comment, à un moment où en début d'abstinence, j'ai tout à refaire sans savoir si je vais y réussir, comment je peux faire face à tout cela sans avoir recours à mon produit ? Sans aide, c'est au-dessus de mes forces, ensemble c'est possible ; ils m'ont démontré qu'ils y réussissaient, alors pourquoi pas moi.
- démystifier les symboles liés à l'alcool : Dans nos traditions à la française, nous avons beaucoup de symboles liés au verre. Il y a le symbole de la fête, le symbole de la convivialité, le symbole de l'amitié, le symbole du contrat que l'on conclue, le symbole de l'amour, le symbole de la bonne gastronomie ... Au sein du groupe d'entraide, je vais pouvoir démystifier tous ces symboles, ce qui va non seulement atténuer ou réduire mes frustrations, mais encore développer une culture en contre poids à celle de la société, pour pouvoir vivre libéré des influences de cette culture française alcoolisée.
- me rappeler d'où je viens : J'ai besoin de prendre conscience à nouveau. Quand je me regarde devant une glace le matin, rien ne me dit que je suis alcoolique. Comment je peux faire pour m'en rappeler? La solution est d'en parler et où puis-je le plus souvent en parler, si ce n'est dans mon groupe d'attache ?
- comprendre ses fonctionnements : J'ai toute sorte de fonctionnements pour faire face aux réalités de ma vie, il est important que je les comprenne soit pour les éliminer s'ils sont négatifs, ou les modifier pour les rendre positifs. Par exemple, l'apitoiement sur soi m'a été un fonctionnement pernicieux. J'ai pleuré sur mon sort accusant tout le monde de mes déboires, c'était la faute à « pas de chance », j'étais né sous une mauvaise étoile, j'étais bien malheureux, je ne pouvais bien me consoler qu'avec un "petit verre". Aussi maintenant, le partage d'expériences avec d'autres de mon groupe me permet de me rendre compte si je suis à nouveau sur une voie d'erreur.
- se débarrasser de la honte et de la culpabilité du passé : peu à peu, les échanges d'expériences vécues, répétées sous leurs différents aspects, font que les faits négatifs du passé reviennent à la surface et sont exprimés. Avec le temps, par l'écoute et la parole, parfois par l'autodérision, la culpabilité disparaît et il est possible de se détacher de son passé, et de se réconcilier avec lui.
- retrouver l'estime de soi : L'amitié et la confiance accordées par le groupe me permet de me rendre compte que je suis à nouveau aimable. Parce que les membres du groupe croient en moi, je peux à nouveau m'estimer, me faire confiance, m'aimer.
- avoir un rôle social par une participation active : Avec l'estime de soi qui revient, les souffrances des débuts d'abstinence qui diminuent, je redeviens apte à prendre une part active dans le groupe. Je commence alors à m'assumer et à m'accomplir. Cette responsabilité donne du sens à ma vie.

- sortir de sa toute puissance : Je demandais tout à l'alcool et notamment une sorte de toute puissance. Avec la philosophie AA, j'ai calmé ce besoin de toute puissance en faisant confiance à une « Puissance supérieure ». J'ai enfin pu acquérir davantage de simplicité, d'humilité.
- vivre enfin le confort de l'esprit démocratique, en tenant compte de l'avis des autres pour en tirer une synthèse positive qui puisse faire consensus, plutôt que de manipuler les uns et les autres pour « tirer les ficelles » ou essayer de tout diriger.

En conclusion, le groupe d'attache est un outil efficace pour comprendre, accepter et vivre sa différence et son unicité avec bonheur, offrant ainsi une excellente prévention de la rechute.

Jacques, membre des AA

Suite de la page 2

D'ici à ce qu'on trouve un webmestre, l'ex responsable du bureau régional, Francine L. s'occupera de faire les mises à jour les plus importantes dans le site web, telles les annonces de congrès et les activités régionales. À noter que le *Nordet* sera également disponible deux semaines après sa publication et, nouveauté appréciée, les anciens numéros pourront également être consultés.

Sur 23 districts, 21 RDR (ou adjoints) sont présents pour nous parler de leur district respectif. Par exemple, Éric trouve rassurant d'avoir un parrain de service. Heureuse nouvelle : les contributions ont presque doublé depuis le début de l'année, ce qui est constaté également par Serge (21). Dans d'autres districts par contre, les contributions diminuent, on fait état de controverse au sujet de l'argent et même d'augmentations du coût des salles.

Au district 18, les réunions AA ont repris aux centres de détention, de même qu'au district 22 où les détenus se sont présentés en grand nombre et se sont montrés très attentifs.

Au district 19, on a mis l'accent sur l'information publique, ce qui a amené beaucoup de demandes. De même, la visite de la responsable du comité des centres de détention au district 13 a amené certains membres à décider de s'impliquer.

Un autre exemple d'implication : plusieurs ARDR nouvellement élus sont présents : Jacques R. (01), Bernard C. (22) et Gilles B. (04).

Noël (05) est heureux du succès du séminaire donné par le comité de parrainage. Et contrairement à ce qui a été écrit dans l'édition précédente, ce ne sont pas les frais de transport des RSG qui sont remboursés, mais plutôt ceux des membres de l'exécutif ; cette politique de dépenses a été acceptée par les RSG mais suscite encore des assemblées assez houleuses.

France J., élue présidente du comité du site web provincial, mentionne que les lignes de conduite pour le site web ont été intégrées aux structures. À la suggestion de Vallier (08), ces lignes de conduite seront accessibles sur le site web.

Le déménagement imposé des locaux de la région, du 2ième étage au sous-sol, ne s'est pas fait sans heurts ; Alain D., appuyé par les autres membres de l'exécutif, a dû négocier serré. Des compromis ont été nécessaires car ce serait beaucoup plus cher de déménager ailleurs.

Concernant les comités, mentionnons que :
- Carol C. a démissionné ; c'est Hermann S., l'ancien responsable, qui terminera le présent mandat. C'est d'autant plus important qu'on a eu une demande du Bureau des Services généraux pour présenter l'information publique à un congrès mondial des infirmiers et infirmières francophones qui se déroule à Québec en mai.
- Le séminaire sur les Concepts est maintenant disponible et sera inauguré à Jonquière le 21 octobre.
- On compte maintenant deux districts (02 et 14) qui ont un comité des Archives.
- La rencontre conjointe des responsables des comités des centres de traitement qui avait lieu simultanément à cette régionale a rassemblé une foule record de 2 personnes, ce qui renforce la conviction de Célyne L. à l'effet qu'il est important d'impliquer les RDR dans le programme de contact temporaire.
- Une autre rencontre conjointe entre les responsables de *La Vigne* et des publications fait l'objet d'un article dans ce numéro.
- Le congrès de Betsiamites est en préparation et aura lieu cette fois-ci en plein bois à la fin d'août. Deux nouveaux groupes sont nés à Eastmain et Péribonka, sur les lieux de barrages.

Quant à la possibilité pour les RDR d'assister aux réunions de l'exécutif, il a été décidé de permettre à 3-5 RDR d'y assister au moment d'une assemblée générale et de favoriser les RDR du secteur où se tient cette générale ; les personnes intéressées doivent donner leur nom à l'avance et seront invitées à titre d'observateur seulement.

On rappelle que des questions peuvent être soumises à l'avance aux membres de l'exécutif ; de cette façon, il sera possible de faire des recherches en profondeur et de donner des réponses plus complètes à la prochaine régionale ou générale.

En terminant, on se donne rendez-vous à Shawinigan pour le rassemblement provincial en mai, et à Alma pour l'assemblée générale de juin.

***Lucille L., responsable du comité du* Nordet**

LA PAROLE AUX SERVITEURS

En février-mars 2006, le Nordet lançait une invitation en proposant un schéma de présentation d'articles afin d'aider les membres à partager à nos lecteurs leurs expériences de service; voici de quelle façon deux serviteurs ont répondu à cette invitation.

UN PREMIER TÉMOIGNAGE

Le groupe de St-Bruno menaçait de fermer, faute de serviteurs. Gilberte, ex RSG, a tenu le fort jusqu'au bout avec Lyna et je ne voulais pas que cette salle ferme. Lyna m'a donc encouragé et savait que j'étais capable; il ne me fallait que poursuivre mon cheminement et suivre la route. En mai 2004, un substitut est élu, mais on ne l'a jamais revu par la suite. Un secrétaire est parti en janvier 2005, et un autre encore ensuite.

Je travaillais une fin de semaine sur deux à l'été 2005, on n'avait pas de substitut et la secrétaire tenait le fort aussi une fin de semaine sur deux (travail oblige); avec le téléphone, les 3-4 membres inscrits et Viateur, du groupe du village voisin qui nous apportait de l'information du district, on s'en est sorti. La correspondance, le *Nordet*, le *Box* 459 me servent également de soutien pour remplir ma fonction. J'ai lu le *Gros Livre*, *Vivre sans alcool, Nous en sommes venus à croire* et d'autres et j'ai consulté plusieurs dépliants; le *Manuel de Service* ne m'attirait pas mais très récemment, j'en ai eu besoin.

Si je n'avais pas été obligée d'aller à mon groupe du samedi à cause de ma fonction, je n'aurais fait aucune réunion puisque je travaillais en forêt; ce groupe m'a sauvé la vie. J'espère avoir l'air plus calme mais je suis du genre « speedy », pleine de vie et ça sort de partout.

Mon mandat se termine en janvier 2006 et je crains qu'il n'y ait pas de relève (je sors de mon 24 heures). J'aime ma fonction malgré que quelquefois, cela m'empêche de faire autre chose le samedi, mais j'aime m'impliquer.

J'ai animé un anniversaire alors que ça ne faisait que un an que j'avais cessé de boire, mais j'étais emballée déjà; j'ai fait des gâteaux et le café au congrès d'Alma. J'ai participé à deux séminaires, à la journée de partage sur le thème de la 55e Conférence et à 4-5 assemblées générales.

Voir les gens tomber à la renverse dans mon village parce que Linda G. ne boit plus et ne consomme plus aucune substance … Merci AA.

Linda G., RSG, district 14

UN DEUXIÈME TÉMOIGNAGE

Présentement, je sers comme substitut RSG depuis février 2005; mon arrivée dans les services s'est bien passée parce que j'ai eu de l'aide. La principale difficulté rencontrée a été d'avoir à faire à quelqu'un qui agit en *boss*.

Pour accomplir ma fonction, je consulte la littérature sur les services afin de me permettre de mieux servir mes frères et sœurs AA. J'utilise également la littérature pour me tenir au courant et m'informer sur le mouvement AA. J'acquiers également de l'expérience en me tenant avec des membres ayant une bonne sobriété.

Lorsque mon mandat sera terminé, j'accepterai peut-être le poste de RSG car c'est stimulant de voir que les AA sont assez structurés pour pouvoir tendre la main à d'autres alcooliques.

Gilles L., substitut-RSG, district 01

LE COIN DE L'HUMOUR

Comment faire mourir votre groupe

– Ne jamais assister aux réunions, encore moins aux réunions d'affaires.
– Si par hasard, vous y assistez, soyez en retard.
– Si on présente une belle émission à la télévision, oubliez l'assemblée.
– N'acceptez jamais de responsabilités car c'est plus facile de critiquer le travail des autres que de le faire soi-même.
– Soyez choqués qu'on fasse appel à vos services pour une tâche quelconque : café, animation, accueil ou autre…
– Ne faites jamais plus que le strict nécessaire.
– Si quelques membres se dévouent plus que d'autres, faites la réflexion que le groupe est mené par une clique.
– Si on vous demande votre opinion sur un sujet, dites toujours que vous n'avez rien à dire; mais après la réunion, dites à votre entourage de quelle façon telle ou telle chose aurait dû être faite.
– N'acceptez jamais de poste particulier, de fonction spéciale; ainsi, vous ne serez pas dérangé dans vos habitudes égoïstes et individuelles. Car vous savez, le dévouement à la cause commune sort joliment de sa routine bourgeoise et personnelle!

Conclusion : Mais si vous décidez de ne pas observer ces lignes de conduite, n'oubliez pas que le bénévolat est un geste gratuit qui peut rapporter beaucoup de dividendes!

Un internaute anonyme

Le leadership – La responsabilité pour l'avenir des AA : Le Neuvième Concept

LE LEADERSHIP dans ce programme est un sujet bien délicat. Personne d'entre nous ne s'objecte à être dirigé, mais nous résistons à ceux qui veulent nous forcer! La façon dont nous sommes dirigés influence ce que nous ferons. Il y a deux choses qui ruineront une carrière dans le service plus rapidement que de retourner boire : d'abord penser que par le fait d'être des serviteurs de confiance, nous sommes des figures d'autorité autoproclamées qui semblent avoir toutes les réponses. La deuxième chose est d'avoir un agenda personnel fondé sur le fait de croire que nous détenons l'autorité. Ce type de leadership n'est pas accepté chez les AA. Cela nous rappelle trop l'égo et l'égo nous rend inconfortable. Je ne peux que transmettre le message, je ne l'ai pas écrit et il est possible que je ne sois pas d'accord avec le message, mais mon but doit être de rendre le message accessible.

Ce programme, tout comme moi, n'a pas les moyens d'avoir plus d'une autorité, c'est-à-dire Dieu tel que nous Le concevons chacun à notre manière. Les meilleurs serviteurs de confiance/leaders sont ceux qui sont enthousiastes. Un RSG qui est excité à l'idée de faire partie de la structure de services des AA projette l'enthousiasme qui se communique ensuite au groupe qui s'engage dans l'action. Un groupe dont les leaders ne sont pas enthousiastes tombe dans la complaisance et la complaisance est une habitude bien difficile à casser.

Le *Manuel du service chez les AA* nous rappelle souvent que les « leaders » doivent pouvoir subir la critique. Nous devons toujours écouter attentivement les critiques et leur permettre de modifier nos opinions ou les changer du tout au tout. Le leader a la responsabilité d'expliquer le processus que tous les membres des AA ne peuvent pas voir en action, par exemple, celui des comités et comment et pourquoi il fonctionne bien. Une région bien éclairée bénéficie d'un délégué qui non seulement la représente, mais qui enseigne et qui explique. Il est parfois difficile d'exprimer en paroles ce qu'on ressent dans son cœur, mais faire rapport sur une question en se fiant à Dieu semble la meilleure façon de le faire. Les AA sont protégés et l'avenir est assuré. Les AA, comme les membres, ont une Puissance supérieure qui protège leur avenir. Tant que Dieu sera une part importante des AA, nous serons entre bonnes mains.

Il y a plusieurs années, on a dit que si les AA sont un jour détruits, ils le seront de l'intérieur. Les leaders doivent se comporter de façon à éviter que cela se produise.

Les AA sont basés sur un leadership par l'exemple. On nous suggère de prendre un parrain. Les meilleurs nous parrainent par l'exemple, pas les ordres. Faites ce que je dis et non ce que je fais ne nous mène pas loin quand nous avons la chance de travailler avec un nouveau, ou même avec tout membre des Alcooliques anonymes.

Ceux qui sont en position d'être considérés comme des leaders chez les Alcooliques anonymes ne devraient jamais céder à la pression de devoir tenir une discours particulier ou de présenter les choses d'une façon particulière. Nous sommes peut-être aujourd'hui ce que certains peuvent considérer comme des leaders, mais fondamentalement, nous sommes des alcooliques et, comme tous les autres membres, nous ne sommes qu'à un verre de la rechute. Apparemment, quelque part dans notre programme AA, nous avons été exposés au service et nous nous sommes engagés dans cette voie. Peu de membres diront que leur expérience a été négative et qu'elle ne leur a pas servi dans leur vie personnelle, s'ils y ont mis du cœur.

Forcer quelqu'un à faire du service est une erreur et une conséquence directe d'avoir exclus la volonté de Dieu du programme. Si aucune main ne se lève lors d'une réunion d'élection, il y en aura probablement une à la prochaine. Il est peut-être préférable de ne pas avoir de RSG pendant quelques mois que de forcer quelqu'un à accepter un poste qu'il ne désire pas occuper. Cela pourrait s'avérer dangereux non seulement pour le groupe, mais aussi pour la personne.

Je suis très fier et honoré de servir ce grand Mouvement de quelque façon que Dieu le souhaite. Cela me permettra de projeter le meilleur exemple possible d'un alcoolique en rétablissement, non seulement pour les membres abstinents mais aussi pour ceux qui souffrent encore d'alcoolisme.

Jim M., Idaho

Rapport final de la 55e Conférence des Services généraux des Alcooliques anonymes (2005), p. 22-23.

Les Douze Concepts de Service mondial

Concept IX (version longue) :
De bons chefs, de même que des méthodes saines et appropriées pour les choisir, sont indispensables à tous les niveaux de service, pour notre fonctionnement et notre sécurité futurs. Il est indispensable que l'orientation fondamentale des services mondiaux, d'abord assurée par les fondateurs des AA, soit maintenant assumée par les administrateurs du Conseil des Services généraux des Alcooliques anonymes.

Le Neuvième Concept porte sur le choix de nos dirigeants. Bill dit entre autres que de bons leaders peuvent avoir de la difficulté à fonctionner dans une structure faible, mais que de mauvais leaders, même dans la meilleure des structures, ne peuvent pas fonctionner du tout. Pour ce qui est de la meilleure structure, une fois qu'on l'a trouvée, c'est réglé. Quant aux dirigeants, c'est constamment à refaire… d'où la nécessité de bien définir ce que devrait être un bon dirigeant, à chaque niveau de service – *en commençant par le groupe, le district et la région* –, et ses qualités et compétences particulières, selon la fonction.

Le Nordet, Vol. 20, no 6, déc. 2002-janv. 2003, p. 12.

Le Neuvième Concept : Nos chefs ne sont pas mandatés pour mener mais pour donner l'exemple. Nous leur disons : Vous agissez en notre nom, mais vous n'êtes pas nos patrons!.
Un chef de file dans les services AA, c'est donc quelqu'un qui peut personnellement mettre en pratique les principes, orientations et plans d'action avec suffisamment de dévouement et d'efficacité pour que nous ayons tous le désir de l'appuyer et de l'aider dans son travail.
Un bon leader se souviendra également que toute idée ou projet intéressant peut venir de n'importe qui, n'importe où, et par conséquent, saura mettre en pratique les meilleurs projets, en laissant tout le crédit à ceux et celles qui en sont les auteurs.
Un bon chef n'essaie pas non plus de refiler la responsabilité à d'autres. Une fois l'appui de la majorité assuré, c'est en toute liberté qu'il prend des décisions et les met aussitôt en pratique, en restant dans le cadre de son autorité et de sa responsabilité.
Une autre qualité du bon leader, c'est le sens des concessions mutuelles, la capacité d'en arriver à des compromis heureux, lorsque c'est possible et quand un tel geste, s'il est approprié, peut faire avancer la situation dans ce qui semble être la bonne voie.
Un bon chef est visionnaire, il faire preuve de prévoyance; il est donc capable de bien évaluer tant l'avenir immédiat que le futur à long terme. La vraie Providence divine nous a pourvus d'une grande capacité de prévoyance et Dieu, de toute évidence, s'attend à ce que nous nous en servions. Par exemple, pour nos publications, nos finances, nos relations publiques, etc., nous devons constamment prévoir les réactions et les besoins.
En résumé, nous devrions choisir nos chefs en fonction du meilleur talent disponible.
Bill W*, Manuel du service chez les AA et Les Douze Concepts des services mondiaux,* p. 36-42. et *Les Douze Concepts de service mondial illustrés.*

Concept IX :
De bons chefs de file à tous les niveaux sont indispensables pour notre fonctionnement et notre sécurité futurs. L'orientation fondamentale des services mondiaux, d'abord assuré par les fondateurs des AA, doit nécessairement être assumé par les administrateurs.

Neuvième Concept : le leadership
L'essai de Bill, tel qu'il apparaît dans la seconde partie du *Manuel de Service*, mérite d'être lu du premier au dernier mot… Bill y définit les principales qualités d'un bon leader. Avant tout, ce dernier doit être choisi avec soin. On ne doit avoir en tête qu'une seule préoccupation : »Qui est la personne le plus qualifiée? »
Un bon leader s'impose par son dévouement, son équilibre, sa prévoyance et ses compétences particulières. Répondons-nous à ces critères lorsque nous nommons quelqu'un… parce que « ça va lui faire du bien? »… Ne convient-il pas de faire passer le bien-être commun en premier lieu?…
Le Nordet, Vol 20, no 1, février-mars 2002, p. 9.

Liste de contrôle des Concepts

Concept IX :

► Tenons-nous des discussions sur les meilleurs moyens de renforcer la composition et le leadership de nos futurs serviteurs de confiance ?

► Reconnaissons-nous le besoin d'officiers de groupe? Quels sont nos critères d'élection? Donnons-nous parfois un poste à quelqu'un « parce que cela lui fera du bien ? »

► Est-ce que je donne un exemple positif de leadership ?

Le Nordet, Vol 22 no 1, février-mars 2004, p. 9.

Vous avez un événement d'intérêt local ou régional à faire annoncer ?

Faites parvenir toute information à ce sujet au moins trois mois à l'avance, afin de nous permettre d'en faire l'annonce à temps dans *Le Nordet*.

Veuillez utiliser ce coupon-réponse, écrire tous les renseignements en lettres moulées et le poster (ou le faxer) au bureau régional : Région Nord-Est du Québec, 2350, av. du Colisée, bureau 0-17, Québec (Qc) G1L 5A1 – Télécopieur : 418-523-9997 ;
– Courriel : region89@qc.aira.com
– Adresse du site Web : www.aa-quebec.org

Date de l'événement _____

Nom de l'événement _____

Thème (s'il y a lieu) _____

Lieu et adresse de l'événement

_____

_____

Contact (nom et numéro de téléphone)

_____

_____

Abonnement individuel ou de groupe

Bulletin d'information de la Région Nord-Est du Québec (89), *Le Nordet* est publié six fois par année.

Pour vous abonner, veuillez utiliser ce coupon-réponse, écrire tous les renseignements en lettres moulées, joindre un chèque ou mandat, à l'ordre de la Région Nord-Est du Québec, au montant de 6 $ pour un abonnement individuel (5 $ par exemplaire pour un abonnement de groupe de trois ou quatre exemplaires ; 4 $ par exemplaire pour un abonnement de cinq exemplaires ou plus) et poster le tout au bureau régional : Région Nord-Est du Québec, 2350, av. du Colisée, bureau 0-17, Québec (Québec) G1L 5A1.

Nombre d'exemplaires _____

Montant joint _____

Nom (au complet) _____

Adresse _____

_____

Téléphone _____

CALENDRIER

Horaire du bureau régional

Mercredi, jeudi et vendredi : de 10h30 à 16h30

En dehors des heures de bureau, vous pouvez laisser un message sur le répondeur au (418) 523-9993. Une réponse vous sera transmise dans les meilleurs délais Au besoin, vous pouvez également prendre un rendez-vous à l'avance pour rencontrer la responsable du bureau en dehors des heures d'ouverture.

► ***Veuillez prendre note que le bureau régional est déménagé au local 0-17 (même adresse) et qu'il sera fermé du 7 juillet au 2 août 2006 pour la période des vacances.***

Calendrier et événements régionaux

23, 24 et 25 juin 2006 – 27ième Congrès des AA, « Merci AA », Hôtel Sept-îles, 451 rue Arnaud, Sept-îles. Participation AlAnon et Alateen. Info : 418-962-5600.

14, 15 et 16 juillet 2006 – 31ième Congrès des AA, District 88-05, « Renaître avec AA », Hôtel Lévesque, salle des Congrès (porte 9), 171 rue Fraser, Rivière-du-Loup. Participation AlAnon. Info : 12ième Étape : 418-867-3030.

28, 29 et 30 juillet 2006 – Congrès AA de Baie-Comeau, « Responsabilité, service et rétablissement : Notre but premier », Cégep de Baie-Comeau, 537 Boul. Blanche, Baie-Comeau. Participation AlAnon.

19 août 2006 – 12 heures de partages AA (de 9h30 à 21h30), « Vis ton moment présent », Groupe Source-d'Eau-Vive, sous-sol de la sacristie, Église de Baie-St-Paul (district de Charlevoix). Participation AlAnon.

1, 2 et 3 septembre 2006 – Congrès AA du Royaume du Saguenay, « AA ensemble vers la liberté», Centre des Congrès Le Montagnais, 1180 boul. Talbot, Chicoutimi. Participation AlAnon et Alateen.

2 et 3 septembre 2006 – Congrès AA du district de Portneuf (89-21), « S'il te plaît, écoute-moi !», École secondaire de Donnacona, salle Luc-Plamondon, 320, rue de l'Église, Donnacona.

8, 9 et 10 septembre 2006 – 39e Congrès de La Tuque, « À l'aube d'un nouveau départ», Complexe culturel Félix Leclerc, 725 Boul. Ducharme, La Tuque.

15, 16 et 17 septembre 2006 – Forum territorial de l'Est du Canada, Hôtel Radisson, 85 Ste Anne Road, Sudbury, Ontario. Infos : BSG (212) 870-3400 à

Rencontres conjointes

12 août : Information publique au bureau de la Région et 12ième Étape (Séminaire) au 709 Kirouac.

Pour accéder à l'édition électronique du *Nordet*, consultez le site web au et pointez *Le Nordet* tout au haut de la page. À noter que l'édition électronique est disponible 15 jours après la parution du *Nordet*.
Bonne lecture!